

## 【季節の食材だより No.44】

### 《栄養》

#### β-カロテン

「カロテン」の名前の由来がニンジンの英名「キャロット」からきているように、β-カロテンの含有量は野菜の中でトップクラスです。

強い抗酸化作用があるので、体内の活性酸素の除去に役立ち、細胞の老化防止や動脈硬化などの予防になるといわれています。

β-カロテンは必要に応じて体内で**ビタミンA**に変換されます。ビタミンAは皮膚や喉、粘膜を健康に保ち免疫力を高めるため、風邪の予防にも効果的です。

### 《選び方》

全体的に赤みが濃く鮮やかで、表皮にハリとツヤがあり、なめらかなものがよいでしょう。

茎の切り口の軸の部分小さい方が、芯まで柔らかく美味しく頂けます。

また、茎の切り口が茶色に変色しているものは収穫から時間が経っているので避けましょう。

## 冬の食材

# ニンジン

ニンジンは、秋から冬にかけて甘味が増し美味しい時期を迎えます。  
ニンジンといえば、代表的な緑黄色野菜として馴染み深いですが、ニンジン特有な香りなどから、苦手なお子さんが多い食材の一つです。  
近年はニンジンの匂いが薄く、甘みの強いものへと品種改良され、昔に比べてニンジン嫌いの子供は減っているようです。



### \* ニンジンを使ったレシピ \*

## 「ニンジンのポタージュ」

1人分 132kcal 塩分 1.4g  
ビタミンA 570 μg RAE

### 【作り方】

1. ニンジン皮をむき、5mm程度の厚さの半月切りにし、玉ねぎも同様の厚さに切ります。
2. 鍋にバターを熱し、1のニンジンと玉ねぎを入れ炒めます。少しくたついたら、水とコンソメを入れて、蓋をして煮ます。
3. 柔らかくなったら火を止めて粗熱をとり、ミキサーにかけてペースト状にします。
4. 3を鍋に戻し、牛乳を加えて弱火で沸騰させないようにかき混ぜ、塩・コショウで味を調えます。

ニンジンが苦手という方でも、ペーストにし、牛乳を加えることにより、まろやかな味わいになり、おいしくお召し上がり頂けます。これからの寒い時期におすすめです。



### 【材料(2人分)】

・ニンジン	1本
・玉ねぎ	1/4個
・牛乳	200ml
・水	150ml
・コンソメ(固形)	1個
・バター	5g
・塩・コショウ	少々